

## TARIFS 2020 - 2021

Les cours de QI GONG sont assurés par Catherine COHADON.

Après 15 ans de Yoga et une formation en Sensitiv Gestalt Massage, je me suis orientée vers les arts énergétiques chinois :

- 2 ans d'études en Médecine Traditionnelle Chinoise à l'Institut Shao Yang à Lyon.

- Après avoir pratiqué le Taichi Chuan, je me suis consacrée au Qi Gong pendant 5 ans à l'École du Qi (Joannas, Ardèche), dirigée par Dominique Banizette et Zef Bourdet.

- Certifiée de l'école du Qi, 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> cycles, j'ai poursuivi ma formation en Qi Gong et en pensée énergétique chinoise dans cette même école. D'autres stages m'ont permis d'approfondir ma pratique : en France, auprès de Me Minoru Hoshino, en Chine avec Me Yuan Li Ming qui dirige une école d'Art Martial dans les Monts Wudang, berceau du Taoïsme, et auprès de Mme Liu Ya Fei, directrice du Centre National de Qi Gong de Beidaihe (Pékin).

- Depuis 2015, j'ai suivi une formation avec Me Liu Deming sur un Qi Gong plus spécifique pour lutter contre l'anxiété « Dragon et Phénix ».

- Enfin, une recherche en Qi Gong plus approprié à l'énergie féminine avec Hélène Cocciovitch (Hauterives) et actuellement avec Maella Caro (Nantes).

Paiement étalé : 3 fois 70 € à l'inscription.

Paiement à l'année : 200 €.

Adhésion à l'association : 10 €.

2 cours d'essai gratuits.

10 cours d'1 h par trimestre, soit 30 heures dans l'année.

Engagement possible pour 1 seul trimestre.

Paiement à la séance : entre 7 et 10 €

Début des cours : le 17/09/2020



Le souffle des saisons  
*Anime l'homme*  
*Qui chemine*  
*Entre Terre et Ciel*

# QI GONG

Le Qi Gong est un art traditionnel chinois. Dans la philosophie chinoise, ce mouvement énergétique relie le ciel, la terre et la nature.

Il recouvre toutes les techniques utilisées depuis des millénaires par les moines taoïstes, les médecins ou les guerriers, dans des domaines très variés. Il est arrivé en occident dans les années 80.

Le travail de Qi Gong permet de trouver un équilibre, une unité et un lien entre les différentes parties de notre corps, les différents secteurs de notre vie, les différentes aspirations qui nous habitent.

Les techniques utilisées comprennent :

- Des mouvements lents et harmonieux que l'on répète plusieurs fois.
- Des mouvements et postures dynamiques pour stimuler l'énergie.
- Des postures de calme intérieur que l'on pratique debout ou assis.

Les effets du Qi Gong sont nombreux :

- Calmer l'esprit et le cœur et donc apaiser le stress.
- Canaliser l'énergie à l'intérieur du corps pour une meilleure santé.
- Poser son attention sur ce que l'on est en train de faire pour se centrer, à l'instant présent.
- Stimuler 5 points essentiels pour renforcer notre système immunitaire.

Villa Pagnon  
jeudi de 17 h à 18 h

Espace GAIA  
lundi de 18 h à 19 h

8, rue Bellevue  
ROMANS-SUR-ISERE  
(parking du cimetière)

Renseignements et inscriptions  
Association  
« Les chemins du Qi Gong »

[catherine.cohadon@orange.fr](mailto:catherine.cohadon@orange.fr)

Tél : 04 75 72 32 81  
06 08 65 85 14